КАЛЦИЙ

ПРОТЕИН

ДРУГИ ВИТАМИНИ

ВИТАМИН D

ДОСТАТЪЧНО КАЛОРИИ

ДА ИЗГРАДИМ ПО-ЗДРАВИ КОСТИ

Физическите упражнения и хранене, здравословно за костите са основата за изграждане на по-здрави кости и превенция на остеопорозата във всяка възраст

ОГРАНИЧЕНИ КОЛИЧЕСТВА

ДРУГИ МИНЕРАЛИ

©International Osteoporosis Foundation

IOF International Osteoporosis Foundation

Асоциация “Жени без остеопороза”

Член на IOF